

Checkliste Reiseapotheke

Das Wichtigste ist, dass Sie Ihre persönlichen Medikamente, die Sie auch zu Hause regelmässig einnehmen, in genügend grosser Menge im Handgepäck mitnehmen.

Grundausrüstung/Basis: Je nach Versorgungslage vor Ort
Malariamittel Je nach Person, Region, Übertragungshäufigkeit und Resistenzlage kommen verschiedene Medikamente als Vorsorge mit regelmässiger Einnahme oder als Notfallselftherapie in Frage.
Fieberthermometer Soll unbedingt als diagnostisches Hilfsmittel mitgenommen werden.
Durchfallmittel Nimmt den Durchfall und hemmt die Dickdarmtätigkeit, behandelt jedoch nicht die Ursache des Durchfalls. Bei aggressiven Keimen kann deshalb dieses Medikament die Situation verschlechtern. Wichtig ist, dass man in erster Linie die verlorene Flüssigkeit mit mindestens 3 Liter Wasser pro Tag oder einem anderen sauberen Getränk ersetzt. Bei einer Dauer von über 24 Stunden müssen auch Salz und Zucker ersetzt werden (Orale Rehydrationslösung, Suppe, Tee mit viel Zucker usw.). Bei Kleinkindern sofort Salz- und Zuckerverlust ausgleichen. Bei Fieber (>38) und/oder starken Bauchkrämpfen und/oder blutigem Stuhl und/oder wenn innert 2 Tagen keine Besserung des Durchfalls eintritt, Behandlung mit Durchfallmittel stoppen und antibiotisch behandeln.
Antibiotikum mit sehr breitem Wirkungsspektrum Kommt zum Einsatz bei notfallmässiger Selbstbehandlung von heftigem Durchfall (mit Fieber und/oder Blut im Stuhl und/oder heftigen Begleitsymptomen, vgl. oben), Blasenentzündung (Brennen und Schmerzen beim Wasserlösen), schwereren Infekten der Atemwege (starke Erkältung mit hohem Fieber, Bronchitis oder Lungenentzündung) oder Wund- und Weichteilinfekten.
Medikament gegen Übelkeit und/oder Reisekrankheit Medikament gegen Übelkeit bei Magen-Darm-Erkrankungen oder bei Reisekrankheit auf Schiffen usw.
Bauchschmerzen und -krämpfe Spezifisch krampf lösendes Schmerzmittel, auch bei Koliken
Mittel gegen leichte bis mittlere Schmerzen und/oder Fieber Kopf-, Muskel- und Menstruationsschmerzen
Nasentropfen/Nasenspray Aufgrund des Klimawechsels, Klimaanlageanlagen und schlechter Hygiene (Händewaschen) treten Erkältungen und Infektionen der Atemwege während Tropenreisen häufig auf.
Hustenmittel (vgl. oben)
Mittel gegen Halsschmerzen (vgl. oben)
Ohrentropfen Entzündungen des äusseren Gehörganges können sehr rasch sehr starken Schmerzen verursachen: frühzeitig mit der Behandlung beginnen!
Augentropfen Bei Rötung und Brennen im Auge durch z. B. Wind, Allergien usw. Vorsicht bei Kontaktlinsenträgern, durch diese Symptombehandlung kann eine bakterielle und somit schwerwiegende Augenentzündung verschleppt werden. Achtung: Aus Hygiene-Gründen in den Tropen möglichst 1-Tages-Linsen oder flexible bzw. harte Linsen verwenden, am besten eine Brille tragen. Händedesinfektionsmittel mitnehmen.
Akute Bindehautentzündungen/Augenentzündungen Antibiotische Augentropfen zur Behandlung Augenentzündungen mit verklebten, roten und schmerzenden Augen. Immer beide Augen gleichzeitig behandeln.
Antibiotische Salbe: In den Tropen und Subtropen können sich auch ganz kleine Verletzungen schnell stark infizieren.
Tabletten gegen allergische Reaktionen Gegen starken Juckreiz, z. B. als Reaktion auf Insektenstiche (Mücken, Flöhe, Wanzen usw.). Wichtig für Personen, die bereits bekannte Allergien, Asthma oder Nesselfieber haben oder hatten. Das Medikament kann auch bei Schwierigkeiten mit dem Druckausgleich im Flugzeug helfen (hier auch Nasenspray anwenden).
Salbe gegen Juckreiz, Reaktionen auf Insektenstiche, Sonnenallergie Auch bei heftigem Sonnenbrand sowie allergischen Reaktionen, die mit Juckreiz verbunden sind.

Medizinisch relevante Reiseartikel

Indikationen (Preisangaben vorbehältlich Änderungen)
Sonnenschutzmittel (wasserfest)
Mückenschutzmittel für Haut Speziell für die Tropen geeignet.
Insektizid (Insektengiftspray) zur Imprägnierung von Kleidern und Moskitonetze
Moskitonetze kastenförmig , d.h. 4-eckig für Doppelbetten, mit Insektizid imprägniert
Insektizid (Insektengiftspray) für Räume
Räucherspirale D-Stop
Wasserfilter z. B. BeFree® von Katadyn, Filopur®
Ohrpfropfen aus Schaumgummi „Ohropax“

Individuelle Zusätze:

Schlafmittel: Achtung! Sehr schneller Wirkungseintritt (ca. 20 min). Geeignet zum Schlafen auf Langstreckenflügen, bei Einschlafstörungen wegen Jetlag usw.
Thrombose und Embolieprophylaxe: Bei erhöhtem Thromboserisiko, z. B. familiärer Häufung, Rauchen, Übergewicht, Alter über 65 Jahre oder wenn Sie selbst bereits einmal eine Thrombose oder Embolie hatten und bei Flügen von über 5 Std. kann es sinnvoll sein, das Blut zu „verdünnen“. Gegen die „Reisethrombose“ hat sich auch das Tragen von Stützstrümpfen als wirksam erwiesen. Ggf. sollen beide vorsorglichen Massnahmen kombiniert werden.
Hautpilzkrankungen/Scheidenpilz: Tabletten, Creme
Händedesinfektionsmittel
Fieberbläschen
Trockene Nasenschleimhäute
Notfallmedikament Allergie
Flugangst
Stärkeres Schmerzmittel: Gegen Hexenschuss und andere sehr starke Schmerzen
Sodbrennen und Magenbeschwerden
Hämorrhoiden
Verstopfung
Orale Rehydrationslösung: Glucose-Salzlösung zum Ausgleich eines Flüssigkeitsmangels
Verstauchungen/Prellungen/Quetschungen: Salbe
Höhenkrankheit: Bei raschem Aufstieg, in grösser Höhen

Instrumente und Verbandsmaterial:

<u>Vollständiges Verbandsset:</u>
Wundpflaster wasserdicht
Pinzette
Desinfektionsmittel
Fixierpflaster
Selbsthaftende elastische Gazebinde 2.5 cm
Elastische Binde/Sportbandage 6 cm
Wundverschluss: Steri-Strip®
Latex-Handschuhe 1 Paar, nicht steril
Gaze
Verpackung / Necessaire für die Reiseapotheke